

Nom _____



En què es pareixen les proteïnes i les parts d'una casa?

Si vos diem que el nostre cos és com una casa, en què la resistència i la qualitat dels materials amb els quals està construïda determinarà quant de temps es manté en peus i el tipus de

reparacions que s'hauran de fer, què penseu?

En les activitats que vos proposem a continuació, descobrireu que les proteïnes tenen una diversitat de funcions en l'organisme i per què és important alimentar-se de manera saludable per a créixer amb salut. És molt probable que tot el que aprengueu vos servisca per a animar altres xiquets i xiquetes, més menuts que vosaltres, a menjar de tot.

Què vos pareix? Vos animeu a descobrir-ho?

Treball en equip

- 1 _ Les proteïnes i les parts d'una casa. Joc de construcció
- 2 _ Quins aliments aporten proteïnes? Mural col·laboratiu
- 3 _ Què passaria si...? Pluja d'idees

Nom _____

1 _ Les proteïnes i les parts d'una casa. Joc de construcció



En la [presentació de Genially](#) que voreu en la pissarra digital, **podreu observar que les proteïnes fan una diversitat de funcions en el nostre organisme.** De vegades, resulten difícils de comprendre, però si busquem semblances amb la funció que tenen les portes, les cortines, el terra o les canonades

d'una casa, segur que vos resultarà molt més fàcil.

Organitzeu-vos en equips i preneu notes de tot el que vos resulte interessant perquè fareu servir esta informació per a preparar el vostre joc de construcció. **Esteu preparats? Avant amb la presentació!**

Què vos ha paregut? Interessant, veritat?

Com vos déiem al principi, ara que ja sou majors, podeu ajudar els xiquets i les xiquetes més menuts a entendre per què és important menjar de tot.



Què vos pareix si prepareu un joc de construcció per al menjador escolar? És molt fàcil. En esta [presentació de CANVA](#) podeu vore els materials que necessiteu i com preparar-lo.

Nom _____

2 _ Quins aliments aporten proteïnes? Mural col·laboratiu

Sabíeu que molts aliments aporten els nutrients que l'organisme necessita per a dur a terme totes les funcions de l'activitat anterior?

Els aliments es poden organitzar de diferents maneres, una de les quals és en funció del nutrient principal. Així doncs, **deus haver sentit que alguns aliments aporten hidrats de carboni, altres aporten proteïnes i uns altres aporten greixos.** Això no vol dir que només aporten este tipus de nutrient, sinó que bàsicament aporten este i alguns més. Per exemple, unes llesques de pa integral, a més d'aportar el nutrient principal, els hidrats de carboni, també aporten proteïnes d'origen vegetal, vitamines, minerals i greixos. Ho sabies?

Ara, entre tots i totes, **organitzeu-vos en equips de 4-5 alumnes per a construir un mural col·laboratiu** amb diversitat d'aliments que aporten, en més o menys quantitat, les proteïnes que l'organisme necessita per a dur a terme totes les funcions. Segur que també serà d'una gran utilitat per als xiquets i xiquetes del menjador escolar.

Però atenció, perquè no vos ho posarem fàcil. **Primer haureu d'endevinar de quin aliment es tracta.**



Esteu preparats? Doncs atenció a la [presentació de CANVA](#) que vos passaran en la pissarra digital perquè, **per torns, cada equip haurà de resoldre de quin aliment es tracta.** Preneu bona nota de tots, perquè després creareu un mural fantàstic per a exposar a classe en el qual classifiCareu els aliments

en funció de l'origen, animal o vegetal.

Nom _____

3 _ Què passaria si...? Pluja d'idees

Imagineu què passaria si, un dia, una casa es queda sense finestres? O si la porta no es poguera tancar? Segur que ja esteu pensant en una diversitat de situacions que es podrien produir.

Fent servir el que heu après en les activitats anteriors, vos animem perquè feu una pluja d'idees de situacions que es podrien produir si falta alguna de les parts de la casa. Quan la tingueu, què vos pareix si busqueu les similituds amb les funcions de les proteïnes?

Un exemple. Si una casa es queda sense finestres, a més d'entrar-hi pol·len o insectes, seria més difícil mantindre-hi una temperatura agradable. En el nostre organisme, les proteïnes ens ajuden a regular la temperatura del cos amb la funció homeostàtica. Si no produïm les proteïnes necessàries per a esta funció, podem caure malalts.

Prepareu cada idea de manera resumida per a poder-les afegir en el mural anterior, en el qual podeu posar l'accent en el fet que portar una alimentació saludable és important per a créixer sans i forts.